અંક : ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૪

દશનામ

સરક્યુલર



દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૩

•

અંક : ૨૭
વિશેષાંક : ૦૨

•

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૪

•

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
મો. 9898 550 833

•

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

•

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

•

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

•

પ્રાપ્તિ સ્થાન

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

મધુરતા...

જન્મના સમયે આપણે બોલી નથી શકતા. આ સંસારમાં આપણી એન્ટ્રી ભલે ગમે તેવી હોય પણ જ્યારે આપણે દુનિયા છોડીએ ત્યારે આપણી Exit શાનદાર હોવી જોઈએ. તેના માટે આપણી વાણી, વ્યવહાર અગરબત્તીની ખુશ્બુ સમાન હોવા જોઈએ જે સીધા બીજાના હૃદયમાં ઊતરી જાય. તેના માટે જરૂરી છે મધુરતાનો ગુણ.

મધુર વાણી એ ફાયરબ્રિગેડ સમાન છે. જેમ ફાયરબ્રિગેડ આગ બુઝાવે છે તેમ મધુર વાણી ક્રોધરૂપી અગ્નિને બુઝાવે છે.

મધુર વાણી બોલવાનો અર્થ જૂઠી હા માં હા કરવાનો નથી પરંતુ પ્રિય, મધુર અને સત્ય વાણી બોલવી, હિતકારી વાત કરવી.

* મધુરતા સંબંધોમાં મીઠાશ, સ્નેહ અને એકતા લાવે છે તેનાથી પરિવારમાં સુખ-શાંતિ અને સમૃદ્ધિ વધે છે. સંબંધો મજબૂત બને છે.
* મધુર વ્યવહારથી પારકા પણ પોતાના બની જાય છે અને તેના પ્રભાવથી વ્યક્તિ લોકપ્રિય બને છે.
* મીઠી વાણી બોલનાર સમાજમાં માન-સન્માન અને પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરે છે.
* હંમેશા સકારાત્મક વિચાર કરવા કારણ કે જેવા વિચાર કરીએ તે જ પ્રમાણેના બોલ મુખમાંથી નીકળે છે.
* મનને શાંત અને શીતળ રાખવાથી વાણીમાં મધુરતા આવે છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...

દશનામ
સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK



તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓને જવાહર નવોદય વિદ્યાલયમાં પ્રવેશ મેળવવા માટેની માહિતી...

ધો-૬, ૯ અને ૧૧માં દેશભરના જરૂરતમંદ અને તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓને રહેવા-જમવા સાથે ભણવાની ફ્રી સુવિધા. દેશભરમાં દર વર્ષે યોજાતી જવાહર નવોદય વિદ્યાલય પસંદગી કસોટી JNVST માટે તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ ફોર્મ ભરી શકે..



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
જામનગર

આપણા દેશમાં અનેક તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ છે, પરંતુ બધા પાસે ભણવા માટે પૂરતી આવક કે સગવડ યા સાધનો હોતાં નથી. આવા સંજોગોમાં વિદ્યાર્થી અને ખાસ તો વાલીઓ મુંઝાય છે કે, તેમના સંતાનોને ભણાવવા કેવી રીતે? આવા

વિદ્યાર્થીઓ માટે સમગ્ર દેશમાં નવોદય વિદ્યાલય મૌજૂદ છે. આ વિદ્યાલયોમાં મફત શિક્ષણની સાથે સાથે રહેવા-જમવા તથા પુસ્તકોની મફત સુવિધા પણ પૂરી પાડવામાં આવે છે. આ શાળાઓનું સંચાલન ભરત સરકારના એટલે કે કેન્દ્રિય શિક્ષણ મંત્રાલય અંતર્ગત થાય છે. આ શાળાઓમાં પ્રવેશ માટે દર વર્ષે જવાહર નવોદય વિદ્યાલય પસંદગી કસોટી JNVSTનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

લાખો પરિવાર એવા છે, જેઓ પોતાના બાળકોના શિક્ષણ માટે સારી આર્થિક વ્યવસ્થા નથી કરી શકતા. આવા સંજોગોમાં બાળકો ભણવામાં તેજસ્વી હોવા છતા પણ સારા શિક્ષણથી વંચિત રહી જાય છે. પરંતુ તમને એ બાબતની જાણકારી છે કે, આપણા દેશમાં ભારત સરકારના શિક્ષણ મંત્રાલય અંતર્ગત નવોદય વિદ્યાલય સમિતિ NVS અંતર્ગત સંચાલિત થતી ઘણી શાળાઓ એવી જો, જે મફતમાં શિક્ષણ આપવાની સાથે સાથે તમારા બાળકોને રહેવા, જમવા સહિતની સુવિધા પણ આપે છે. એટલું જ નહીં, આ સાથે જ આ વિદ્યાલયમાં મફતમાં પુસ્તકો સહિતની વાચન સામગ્રી પૂરી પાડવામાં આવે છે.

ધોરણ-૬ અને ૯ માં પ્રવેશ મળી શકે.

દેશભરમાં મૌજૂદ નવોદય વિદ્યાલયમાં ધોરણ ૬ અને ધોરણ ૯માં પ્રવેશ આપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત ધોરણ ૧૧માં પણ પ્રવેશ આપવામાં આવે છે. આ તમામ વિદ્યાલયો બોર્ડિંગ હોય છે અને તેમાં ભણવા માટે કોઈપણ પ્રકારની ફી આપવાની હોતી નથી. જો કે, ધોરણ ૯ થી ધોરણ ૧૨ માટે વિદ્યાલય વિકાસ નિધિ દ્વારા ખૂબ નાની રકમ ફી તરીકે ચાર્જ કરવામાં આવે છે.

પ્રવેશ કેવી રીતે મળે?

NVS માં પ્રવેશ પરીક્ષા દ્વારા પ્રવેશ અપાય છે. દર વર્ષે નવોદય વિદ્યાલય સમિતિ દ્વારા જવાહર નવોદય વિદ્યાલય સિલેકશન ટેસ્ટ JNVSTનું આયોજન કરવામાં આવે છે. આ પ્રવેશ પરીક્ષામાં કરાયેલા પ્રદર્શનના આધારે વિદ્યાર્થીઓનું મેરીટ તૈયાર કરવામાં આવે છે. જે વિદ્યાર્થીઓનું નામ આ લિસ્ટમાં હોય છે તેમને બોર્ડિંગ સ્કૂલમાં પ્રવેશ આપવામાં આવે છે.

વયમર્યાદા કેટલી હોય છે?

બોર્ડિંગ સ્કૂલમાં ધોરણ-૬ માટે પ્રવેશ મેળવવા ઉમેદવાર ધોરણ-૫ પાસ હોવાની સાથે સાથે તેની વયમર્યાદા ૧૦ થી ૧૨ વર્ષ વચ્ચે હોવી જોઈએ. ધોરણ-૯માં પ્રવેશ માટે ઉમેદવાર ધોરણ-૮માં પાસ હોવો જોઈએ અને સાથે સાથે તેની ઉંમર ૧૩ થી ૧૫ વર્ષની વચ્ચે હોવી જોઈએ. જ્યારે ૧૧મા ધોરણમાં પ્રવેશ માટે ઉમેદવારે ધોરણ-૧૦ પાસ કર્યું હોવું જોઈએ અને તેની વય ૧૫ વર્ષથી ૧૭ વર્ષની વચ્ચે હોવી જોઈએ.

ઈતિહાસની
અટારીએથી...



રણુજાના રાજા
રામદેવજી મહારાજનું
જીવન કવન...



- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

હેલ્લો મારો સાંભળોને રણુજાનાં રાય,
હુકમ કરો તો બાબા જાત્રાઓ થાય મારો હેલ્લો સાંભળો... હો હો જી....

-ભજન

રાજા રામદેવનાં શબ્દ આગળ બહુ પાછળથી "પીર" શબ્દ જોડાયો. જે અમુક અંશે સાચો નથી. રામદેવજી સનાતન ધર્મનાં અંશાઅવતાર છે. સ્થાનિક લોક દેવતા છે. આથી સનાતનમાં પીર શબ્દનું કોઈ પ્રાવધાન જ નથી. માટે આ ઉચ્ચારણ યોગ્ય ન કહેવાય. પણ રામદેવ પીર એટલું બધું લોકપ્રિય થઈ ગયું છે કે હવે લોકો સાચું ઉચ્ચારણ રાજા રામદેવ અથવા ભગવાન રામદેવ ભૂલી ગયા છે. અલબત, પીર શબ્દમાં પણ કંઈ ખોટું નથી. પણ આ સાચો શબ્દ પ્રયોગ રાજા રામદેવનાં સંદર્ભમાં નહોતો.

મુખ્યત્વે રામદેવજીનું જીવન રાજસ્થાનથી ગુજરાત સુધી રહ્યું. અન્ય રાજ્યોમાં એમનાં પરચા અને નામ જવલ્લે જ ગયા છે. એથી થયું એવું કે ભારતનાં આ બે રાજ્યો સીવાય અન્ય રાજ્યોમાં એમનાં મંદિરો બહુ ઓછા જોવા મળે. હા, ગુજરાતી પ્રજા જ્યાં જ્યાં ગઈ ત્યાં રામદેવજીનાં મંદિરો સ્થાપ્યાં છે. મુંબઈમાં મંદિરો છે. પણ અન્ય પ્રદેશમાં રામદેવજી મહારાજનાં ભક્તો ખુબ ઓછા જોવા મળે. એમનું નામ મારવાડ તથા ગુજરાતમાં ભજનોમાં આજે પણ ગવાય છે. ગુજરાતનાં ગામડે ગામડે રાજા રામદેવજી મહારાજનાં ભવ્ય મંદિરો છે. કચ્છના ભચાઉ તાલુકાના વોંધ ગામનાં હાઇવે પર ભવ્ય ઐતિહાસિક મંદિર આવેલું છે. અત્રે ભવ્ય લોક મેળો ભરાય છે. ભવ્ય ઇતિહાસ છે. રાજા રામદેવજી મહારાજનાં જીવન કવનની થોડી યાદી કરી લઈએ...

ગુરૂ - બાવા બાળનાથ.

ઇસ. ૧૩૫૨ ભાદરવા સુદ બીજ, વિ.સં. ૧૪૦૯, નિર્વાણ ઇસ. ૧૩૮૫, વિ.સં. ૧૪૪૨.

રામદેવપીરનું અવતરણ ઊંડ કાશ્મીરમાં થયું. જે આગળ જતાં રણુજા અથવા રેણુંચા નામે ખ્યાતનામ થયું.

(જિ . બારબેર, રાજસ્થાન)

પિતા અજમલજી, તુંવર માતા મેણાદેને ત્યાં રાજપૂત ક્ષત્રિય સમાજમાં થયેલ.

ગુરૂનું નામ બાળકનાથ (સાંથલમેર)

મોટાભાઇનું નામ - વીરમદે

પત્નીનું નામ: નેતલ'દે (અમરકોટ-પાકિસ્તાન)

સસરાનું નામ દલપત સોઢા.

પુત્રોનાં નામ (૧) દેવાજી (૨) સાવોજી.

કાકા ધનરૂપજીની દિકરીઓ, જેમને સગી બહેનની જેમ જ રાખી, તેમાં (૧) સગુણાબહેન (૨) લાછો બહેન તથા હરભુજી અને સંત જાસ્માજી તેમની માસીના દિકરા ભાઇઓ થતા. અનેક પરચાઓ પૂર્યા. એમનું અવતરણ પણ ખુબ ચમત્કારી રહ્યું. સગુણા બહેનનાં લગ્ન પંગલગઢના રાજા માનસિંહ સાથે અને બીજી બહેન લાછોનાં લગ્ન રાઠોડ સાથે કર્યા. પોકરણનું રાજ લાછો બહેનને દાનમાં આપી, રામદેવરા (રણુજા)નું રાજા રામદેવે વસાવ્યું. જયારે ભાઇ વીરમદેએ વીરમદેવરા વસાવ્યું.

રાજા રામદેવના પ્રમુખ શિષ્યમાં...

૧. હરજી ભાટી

૨. ડાલીબાઇ મેઘવાળ

3. કતીબશા બાદશાહ

૪. રતનો રાયકો

૫. હરભુજી હતા.

રામદેવજી મહારાજે જીવતાં સમાધિ લેવાની જાહેરાત કરી કે હું ભાદરવા સુદ અગીયારસ સંવત ૧૫૧૫ના દિવસે સમાધિ લેવાનો છું. બધા સાધુ, સંતોને જાણ કરી દયો..." સમાધિની જગ્યા નક્કી કરી કુટુંબીજનો સર્વે ભક્તો સાથે વાત કરતા કહ્યું, "સમાધિમાં પ્રવેશ કરું ત્યારે કોઈએ વિલાપ કરવાનો નથી. મારી પાછળ ઢોલ, નગારા, શરણાઇ વગાડી ઉત્સવ મનાવજો. એટલામાં શાયર મેઘવાળ, ગરવા ભાંભીભાઈની દિકરી ડાલીબાઇ સમાધિ

સ્થળ ઉપર આવી રાજા રામદેવને પ્રણામ કરી કહેવા લાગી, "હે ભગવાન! તમે જે જગ્યાએ સમાધિ લેવાના છો તે જગ્યાએ મારે સમાધિ લેવાની છે. તમારી સમાધિની જગ્યા સામે છે. રામદેવજીએ ડાલીબાઈને સમજાવતા કહ્યું, "તારી ઉંમર નાની છે. તારે હજી ઘણી વાર છે."

ડાલીબાઇએ શિષ્યભાવે કહ્યું, "પ્રભુ! ધ્રુવ અને પ્રહલાદ તો મારાથી પણ નાની ઉંમરમાં પરમગતિ પામી ગયા. જયારે મને તો ૧૭ વર્ષ થયાં છે. આપે મને વચન આપ્યું છે કે ડાલી હું તને મારા ચરણોમાં રાખીશ. તમે દેહ ત્યાગ કરશો પછી સંસારમાં મારાથી જીવી શકાશે નહીં પ્રભુ. માટે આપની હાજરીમાં મારે તમારી પહેલાં સમાધિ લેવી છે. મને આશિર્વાદ આપો. આપ મારા ગુરૂદેવ અને ભગવાન છો. આપની કૃપાદ્રષ્ટિ થાય તો કંઈ જ અશક્ય નથી."

રામદેવજી મહારાજે ડાલીબાઇની ભક્તિ જોઇ મંદ-મંદ હસતાં કહ્યું, "ડાલી! કાંઈક નિશાની આપ તો રજા આપું."

ડાલીબાઇએ કહ્યું,

જાણી આધ જુગની હું દાસ,
પુરી પાડે અંતરની તે આશ.
આવી દોડીને અતિ ઉમંગે
લેજો સ્વ તમારી સંગે
લેજો શબ્દ સુણી જગ તાત
કરી મહેર સોંપાવો સમાધિ

હે પ્રભુ,

“તમે જે જગ્યાએ પદ્માસનમાં બેઠા છો તેની નીચે કાંસકો, કેશ અને ચાંદલો નીકળે તો સમાધિ મારી અને જો ટોપી, ચાંખડી અને ગેડિયો નીકળે તો સમાધિ તમારી સમજવી."

એમ કહીને આગળ કહ્યું,

પૂર્વ દિશાએ સમાધિ અમારી
સાંભળજો સૌ કોઇ.
કાંસકી, કચોળું, ઘાટડી ને માડિયો
એંધાણીઓ ચાર હોય
શામ સમાધિ પશ્ચિમમાં દિશામાં
સાંભળજો સહુ કોય
ખલકો ટોપી, સોનાનો ગેડિયો
એંધાણીઓ ત્રણ હોય

આટલું બોલીને ડાલીબાઈ અટક્યાં. હાજર સૌ સ્તબ્ધ થઈ ગયા. વાતો થવા લાગી. એક નાનકડી છોકરી ભગવાન રાજા રામદેવજીને આવું કેમ કહે છે?

ખરાઈ કરવા માટે સર્વેની હાજરીમાં ખોદતાં ડાલીબાઇએ કહ્યા મુજબની વસ્તુઓ નિકળી. રામદેવ ભગવાનના મુખમાંથી ધન્યતાના શબ્દો નિકળ્યા.

"ડાલી! તને ધન્ય છે! જા, મારું વચન છે. મારી સાથે જ તારી પૂજા-અર્ચના થશે. જ્યાં મારું મંદિર બનશે ત્યાં તારું સ્થાન કાયમ રહેશે. ડાલી! તેં નાની ઉંમરમાં ભજન પકાવી લીધું. તું મેઘવાળ કુળમાં અમર બની ગઇ ડાલીબાઇ...! સમાધિમાં પ્રવેશ કરો. મારા આર્શિવાદ તારી સાથે છે."

ત્યારબાદ ડાલીબાઇએ રામદેવજીનાં ચરણમાં પ્રણામ કરી સર્વે સાધુ-સંતોને વંદન કરી જીવતાં સમાધિમાં પ્રવેશ કર્યો. સમાધિ

ઉપર અબીલ-ગુલાલની વર્ષા કરી. ગુગળનો ધૂપ અને ઘીનો દીવો કરી તેમની પાછળ ભજન-કીર્તનનો ઉત્સવ રાખી ડાલીબાઈને પોતામાં સમાવી લીધાં.

બીજા દિવસે રાજા રામદેવે સમાધિ લેવાની તૈયારી કરી. સર્વે ભક્તજનો, કુટુંબીજનો એકઠા થયા. મીણાદેની આજીજીને ધ્યાને લઇ કહ્યું, “હું સદાય સુક્ષ્મ શરીરે તમારી સાથે જ રહીશ. મા મીણાદેએ કહ્યું." હજી એક વખત મારા પુત્ર રૂપે પ્રભુ અમારા ઘરે પધારો."

તેના જવાબમાં રામદેવજીએ કહ્યું, "સમાધિ લીધા બાદ ઉપરથી ભગવાન શંકર આવીને કહે તો પણ તમારે મારી સમાધિ ખોલવાની નથી. એ વચન પાળશો તો હું જરૂર તમારા ઘરે આવીશ."

માતા મીણાદેને રતન કટોરો અને વીરમદેને સોનાની છડી ભેટ આપી અને કહ્યું, "મારા દેહત્યાગ બાદ દર મહિનાની બીજના દિવસે ધ્યાન ભજન કરજો. મારી સમાધિ ઉપર મહા અને ભાદરવા મહિનામાં મેળા ભરાશે અને સૌથી મોટો ઉત્સવ ભાદરવા સુદ અગીયારસનો હશે. પ્રસાદનો દશમો ભાગ મને અને અગીયારમો ભાગ ભૈરવા રાક્ષસને મળશે. સમાધિ મંદિર ઉપર ધોળી ધજા, ગુગળનો ધુપ અને ઘીનો દીવો કરજો. એટલે સુક્ષ્મ રીતે હું હાજર રહીશ. બીજુ એક વચન સર્વે ભક્તોને આપું છું. જેઓ નિયમિત ધ્યાન ભજન સ્મરણ કરશે અને નિયમિત સવાર-સાંજે ગુંગળનો ધૂપ અને સાંજે ઘીનો દીવો ભાવથી કરશે તેમને સાધનામાં સહાયતા કરીશ અને તેના મનોરથ પૂર્ણ કરીશ..."

રાજા રામદેજી મહારાજની દિવ્ય વાણી વાતાવરણમાં ગુંજી રહી હતી. એમણે પત્ની નેતલદેને કહ્યું, "હે દેવી, થોડા સમયમાં તમે મારા વૈકુંઠ ધામમાં આવી જશો. તમારી સમાધિ પણ મારી પાસે બનશે..."

આટલું કહી સર્વેને દર્શન આપી પદ્માસન વાળી ૐ નમઃશિવાય, નમોઃ શિવાય, ૐ નમોઃ શિવાયની ધૂન સાથે ધ્યાનમગ્ન બની સમાધિમાં પ્રવેશ કર્યો. સર્વે ભક્તોએ રાજા રામદેવનો જય જયકાર બોલાવી સમાધિ પર અબીલ, ગુલાલ, શ્રીફળ, ચડાવ્યા. ઢોલ, નગારા, શરણાઇ, વાજીંત્રો વગાડી ઉત્સવ મનાવ્યો.

ધન ધન રામા રચના તમારી,
કીધેલ કામને આ ઘાટે,
દાળલબાઈ મોટાં કરીને,
મોકલીયા સ્વર્ગ વાટે.

આમ સતી ડાળીબેન મેઘવાળ એમણે પહેલા સમાધિ લીધી અને વડા ધર્મનો મહિમા કાયમ રાખ્યો, વડો ધર્મ નિજાર પંથ આજે રામદેવજીનાં કહ્યા પ્રમાણે ગુરુ બાળનાથ બાવાજીના આદેશ અનુસાર ખુબજ પ્રચલિત અને આજેય એ સત ધર્મ ઉપર ચાલનારા સંતો સતીઓ છે. આ નિજાર ધર્મ કોઈ નાત જાતનો નથી. આ અલખ પુરુષ તો નાત જાતથી પણ વિશેષ છે. બસ આ ધર્મ રામદેવજી ભગવાન જેવા સિદ્ધ પુરુષો માણી, જાણી ગયા. રાજા રામદેજી સાથે નિજાર ધર્મના સમકાલીન સંતો જે એક આખી ફોજ કહો કે નિજાર ધર્મના હીરા માણેક મોતી કહો જેની અણમોલ માલાના પરાઓ હતા, જેમકે,

1. જેસલ પીર, સતી તોરલ
2. રામદેવપીર, ડાલી બાઈ
3. લાખો, લોયણ
4. સધીર શેઠ
5. માલદે, રૂપાદે
6. ભેરવનાથ
7. મલ્લિનાથ
8. શેલનશી
9. દલુશેઠ
10. લાખો વણઝારો
11. ભાટી હરજી
12. પાલનશી ભગત
13. કતિબ શાહ
14. ખીમરો કોટવાલ
15. રાવત રણશી
16. સહદેવ જોશી
17. લખમો માળી
18. જેસંગ
19. સુરસંગ
20. શોભાજી
21. ઇશરદાન
22. જૈમલ રાઠોડ
23. મસ્તરામ.
24. મેઘધારુ

આવા તો અનેક સંતોએ ધર્મને ઉજળો બનાવ્યો.

આવા મહાન સતપુરુષો તે સમયે નિજાર ધર્મની ધજા ફરકાવી હતી. તેમાં આ તમામ સંતોના વડા ગુરુ બાવા ઉગમશી હતા, બાવા ઉગમશી આ તમામ સંતોમાં મોખરે હતા. જે રાજપૂત સમાજના હતા, પણ એમનો ખાસ ઉતારો વાસમાં થતો અને બાવા ઉગમશી મેઘવાળ સમાજનાં પૂજનીય અને આદરણીય સંત હતા. જે સદાય દરેક જીવો ઉપર સમદ્રષ્ટિ રાખતા. અને આટલા બધા સંતોમાં બાવા ઉગમશીને ગાદીપતિ તરીકે, મહંત તરીકે સમગ્ર ગુજરાત સૌરાષ્ટ્રમાં એમના સામૈયા થતાં.

આજે બાવા ઉગમશી અને બાવા બાળનાથ આ મહાન સંતોએ સમાજને અનેક કુ-રિવાજો, નાત જાતના વાડાઓથી મુક્ત કરી નિજારપંથની સ્થાપના કરી અને અનેક સંતો સિધ્યા. દેહાવસાન બાદ પણ અનેક પરચા પૂર્યા. આજે પણ રાજા રામદેવજી મહારાજ હાજરા હજુર છે. રામદેવજી મહારાજનાં વંશજો આજે પણ રાજસ્થાનમાં વસે છે.

દેવવાણી :

ધન ધન રામાધણી, લજીયા રાખજો...

રાજા રામદેવનાં ભજનો આજે ગુજરાતનાં ભજન સાહિત્યનું અવિભાજ્ય અંગ બની ગયાં છે. કોઈ પણ ડાયરો, સંતવાણી બાબા રામદેવનાં ભજન વગર અધૂરો ગણાય છે. નિજિયા ધર્મને જીવંત રાખવા એમનાં બાદ પણ ખુબ મોટી સંખ્યામાં ગુજરાત ભરમાં સંતો થઇ ગયા. જેમણે જીવંત સમાધિ લીધી. આજે પણ આ તમામ સંતોની ચેતન સમાધિની પૂજા કરવામાં આવે છે. આજે પણ ભક્તિભાવથી ભજનારને સાક્ષાત્કાર થાય છે. શ્રધ્ધા મોટી વાત છે.

શિક્ષણ જગત

ધોરણ ૧૦ ના વિદ્યાર્થીઓ માટે ખાસ...



ધોરણ ૧૦ **ગણિત** વિષયમાં ખૂબ હોશિયાર વિદ્યાર્થી **૧૦૦** ગુણ કેમ લાવી શકે? અને ખૂબ નબળા વિદ્યાર્થીઓ **પાસ** કેમ થઈ શકે?

ડબલ **રાષ્ટ્રપતિ એવોર્ડ** વિજેતા

બલદેવપરી સર દ્વારા સચોટ માહિતી...



- બલદેવપરી ગોસ્વામી
કાથરોટા, જુનાગઢ

ધોરણ-10 ક્રમશઃ લેખ ભાગ-2

નમસ્કાર મિત્રો ગયા અંકમાં આપણે બેઝિક ગણિત અને સ્ટાન્ડર્ડ ગણિતના પ્રકરણ વાઈઝ ગુણભારની અને વિભાગ વાઇઝ કેટલા પ્રશ્નો પુછાય અને કેટલા પ્રશ્નો અથવામાં હોય અને કેટલા કોના ગુણભાર હોય તેની માટે વ્યવસ્થિત રીતે માર્ગદર્શિત કર્યા.

આજે આપણે માત્ર બેઝિક ગણિતની માહિતી મેળવશુ, બેઝિક ગણિતની અંદર ખૂબ હોશિયાર વિદ્યાર્થી 100 ગુણ કેમ લાવી શકે? અને ખૂબ નબળા બાળકો પાસ કેમ થઈ શકે? જેની વિગતવાર માહિતી મેળવશું.

પ્રથમ આપણે નબળા વિદ્યાર્થીઓ ગણિતમાં સરળતાથી પાસ કેમ થાય આ માટે માહિતી મેળવશું.

આમ જોઈએ તો ગણિતમાં કુલ 14 પ્રકરણ છે અને આ કુલ 14 પ્રકરણમાં છેલ્લા બે પ્રકરણ પ્રકરણ નંબર 13 આંકડાશાસ્ત્ર અને પ્રકરણ નંબર 14 સંભાવના આ બંને પ્રકરણના અનુક્રમે 14 ગુણ અને 10 ગુણ છે, જે બોર્ડની પરીક્ષામાં ગુણ ભારાંક નક્કી થયેલ છે. ઉપરાંત અથવાના પણ પ્રશ્નો બંને પ્રકરણમાંથી પુછાય છે એટલે કે બંને પ્રકરણમાંથી 24 ગુણનો પુછાય છે હવે વિદ્યાર્થીને પાસ થવા માટે 26 ગુણ લાવવાના હોય છે, પરંતુ અથવા ના પ્રશ્નો જોઈએ તો પ્રકરણ 13 આકડાશાસ્ત્ર જે 16 ગુણનું થાય છે અને સંભાવના 14 ગુણનું થાય છે અને બંનેના અથવાના પ્રશ્નો લખી શકાય છે કારણ કે જનરલ આખા પેપરમાં કોઈપણ પ્રશ્ન લખવાની છૂટ માર્ચ 2024ની પરીક્ષામાં આપવામાં આવી હતી એટલે કે આ બંને પ્રકરણમાંથી 30 ગુણનું પૂછાય એટલે વિદ્યાર્થી આરામથી પાસ થઈ શકે માત્ર ને માત્ર બંને પ્રકરણો તૈયાર કરે તો પણ વિદ્યાર્થી સરળતાથી પાસ થઈ શકે આ વાત હતી નબળા વિદ્યાર્થીઓને સરળતાથી પાસ થવાની જે માત્ર બે જ પ્રકરણ તૈયાર કરે તો પણ તે સરળતાથી પાસ થઈ શકે.

ઉપરાંત પ્રકરણ 6 એમાં જો બે પ્રમેય તૈયાર કરી લે, તો એ પ્રકરણના ગુણભારાંક ચાર ગુણનો છે જેમાં અથવાના પ્રશ્નો થઈને આઠ ગુણનું ભારાંક થાય છે એટલે 38 માર્ક આરામથી વિદ્યાર્થી લાવી શકે એટલે ત્રણ પ્રકરણ એને બિન્દાસ રીતે પાસ થવામાં ઉપયોગી છે આ ઉપરાંત નીચે આપણે કોષ્ટક આપ્યો છે જે બોર્ડની બ્લુપ્રિન્ટ પ્રમાણે આપવામાં આવ્યો છે જેમાં તમે એ વિભાગ, બી વિભાગ સી વિભાગ અને ડી વિભાગ ચારેય વિભાગના અથવામાં જનરલ ઓપ્શન તરીકે કેટલું પુછાય કુલ 80 ગુણનું પેપર હોય પણ જનરલ ઓપ્શન સાથે 109 ગુણનું પૂછાતું હોય છે જે વિદ્યાર્થી અમુક પ્રકરણ સંપૂર્ણ કાઢી શકે એમ છે તો ત્યાં સરસ રીતે તૈયારી કરે તો વિદ્યાર્થી પાસ થવામાં ગણિતમાં ખૂબ સહેલું છે.

હવે સોમાંથી સો ગુણ લાવવા હોય તો શું કરવાનું?

એટલે કે બોર્ડની પરીક્ષામાં 80માંથી 80 ગુણ લાવવા હોય તો વિદ્યાર્થીને નીચે આપેલ આપણો જે કોષ્ટક છે એ પ્રમાણે એણે આયોજન કરવું રહ્યું જેનું પ્રકરણ મુજબ દરેક પ્રકરણના કયા પ્રશ્નો તૈયાર કરે તો એ 99% પૂછાવાની શક્યતા રહે તે આપણે પ્રકરણ મુજબ માહિતી આપશું.

માર્ચ 2024માં આપેલ પ્રશ્નપત્ર પરિરૂપ પ્રમાણે આ ચાર્ટ આપેલ છે.

પૂરા ગુણ લાવવા હોશિયાર વિધ્યાર્થીઓ એ શું કરવું જોઈએ?

1. વિદ્યાર્થીઓએ ખાસ કરીને ગણિતના ઉદાહરણો અને ગણિતના દાખલા ઉપર વધારે ભાર આપવો જોઈએ કારણકે મોટા ભાગનું માર્ચ 2024નું પેપર ગણિતની ટેક્સ બુકમાંથી સંપૂર્ણપણે નીકળેલ એવું પેપરમાં આપ જોઈ શકો છો.

2. હોશિયાર વિદ્યાર્થીને આ માટે સલાહ આપવામાં આવે છે કે પ્રથમ ગણિતનું પાઠ્યપુસ્તકને જ મહત્વ આપવું.

3. ત્યારબાદ વારંવાર પ્રકરણ મુજબ રિવિઝન કરવું.

4. પ્રકરણ મુજબ એના ટૂંકા પ્રશ્નો અન્ય સાહિત્યમાંથી તૈયાર કરવા.

5. બોર્ડના ત્રણ વર્ષના પેપર અને બીજા અન્ય પ્રકાશનના ચાર પેપર જો સોલ્વ કરી લેવામાં આવે તો અવશ્ય બાળકો પુરા ગુણ મેળવી શકે છે.

6. વારંવાર રિવિઝન કરતાં રહેવું.

7. સ્કૂલમાં લેવાતી શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા મંથલી એકમ કસોટી ના બધા પ્રશ્નો ખાસ કરવા.

8. ગણિતના દરેક પ્રકરણના સૂત્રોની નોંધ રાખવી.

નોંધ: બોર્ડની બ્લુ પ્રિન્ટ પ્રમાણે જો ધ્યાનથી જોઈએ તો અમુક પ્રશ્ન પેપર સેટરે કાઢવા જ પડે એવું અમુક પ્રકરણમાં ચોક્કસ કહી શકાય જેની વાત મારી youtube ચેનલમાં મૂકવામાં આવી છે પ્રકરણ મુજબ મૂકવામાં આવી છે youtube માં આપ baldevpari maths લખીને સર્ચ કરી શકો છો ત્યાંથી તમને સંપૂર્ણ પ્રકરણ વાઈઝ માહિતી મળી રહેશે અહીંયા પણ આપણે આવતા અંકે પ્રકરણ વાઈઝ માહિતી અને પ્રશ્નો કયા તૈયાર કરવા જોઈએ એ ચોક્કસ આપશુ.

શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા બહાર પાડેલ પેપરના પરિરૂપ માં આ એક નોંધ પણ આપવામાં આવી છે જે પણ ધ્યાને લેવી નોંધ નીચે આપેલ છે

નોંધ : આ પરિરૂપ વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો, પ્રાશ્નિકો, મોડરેટર્સના માર્ગદર્શન માટે છે. જે તે વિષયોના પ્રાશ્નિક તેમજ મોડરેટર્સને માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણના બૃહદ હાર્દ/ઉદ્દેશને સુસંગત રહી પ્રશ્નપત્રની સંરચના બાબતે ફેરફાર કરવાની છૂટ રહેશે.

એટલે કે પ્રકરણ મુજબ ગુણભાર તો એજ રહેશે પણ પ્રશ્ન પૂછવામાં પેપર કાઢનાર આ માળખાને વળગી ના પણ રહે અને ફેરફાર પણ કરી શકે ,મોટા ભાગે આવું બનતું નથી. 01-વાસ્તવિક સંખ્યાઓ, 02-બહુપદીઓ, 09-ત્રિકોણમિતિના ઉપયોગો, 11-વર્તુળ સંબંધિત ક્ષેત્રફળ, 12-પૃષ્ઠફળ અને ઘનફળ.

જે નીચે આપ જોઈ શકો જેમાંથી અથવાના પ્રશ્નો પૂછાતા નથી. માર્ચ 2024 ની પરીક્ષાના ગણિતના પરિરૂપ.

ક્રમ	પ્રકરણનું નામ	વિભાગ A (1 ગુણ)	વિભાગ B (2 ગુણ)	વિભાગ C (3 ગુણ)	વિભાગ D (4 ગુણ)	જનરલ વિકલ્પ વિના ગુણ	જનરલ વિકલ્પ સાથે ગુણ
1	વાસ્તવિક સંખ્યાઓ	02	—	—	—	02	02
2	બહુપદીઓ	02	02	—	—	06	06
3	દ્વિચલસુરેખ સમીકરણયુગ્મ	02	—	02	—	04	08
4	દ્વિઘાત સમીકરણ	01	01	—	01	05	07
5	સમાંતર શ્રેણી	02	02	01	01	08	13
6	ત્રિકોણ	—	—	—	02	04	08
7	યામભૂમિતિ	01	02	02	—	08	11
8	ત્રિકોણમિતિનો પરિચય	02	02	—	—	04	06
9	ત્રિકોણમિતિનો ઉપયોગ	—	01	—	—	02	02
10	વર્તુળ	02	—	02	—	05	08
11	વર્તુળ સંબંધિત ક્ષેત્રફળ	02	—	—	—	02	02
12	પૃષ્ઠફળ અને ઘનફળ	02	02	—	—	06	06
13	આંકડાશાસ્ત્ર	03	01	01	02	14	16
14	સંભાવના	03	—	01	02	10	14
	પ્રશ્નો:→	24	09/13	06/09	05/08	80	109
	ગુણ:→	24	18	18	20	80	

- માર્ચ 2024 ની પરીક્ષાના ગણિત ના પરિરૂપ

પ્રકરણનું નામ	બેઝિક ગણિત ગુણ	બેઝિક ગણિત ગુણ અથવા સાથે
01-વાસ્તવિક સંખ્યાઓ	02	02
02-બહુપદીઓ	06	06
03-દ્વિચલ સુરેખ સમીકરણયુગ્મ	04	08
04-દ્વિઘાત સમીકરણ	05	07
05-સમાંતર શ્રેણી	08	13
06-ત્રિકોણ	04	08
07-યામ ભૂમિતિ	08	11
08-ત્રિકોણમિતિનો પરિચય	04	06
09-ત્રિકોણમિતિના ઉપયોગો	02	02
10-વર્તુળ	05	08
11-વર્તુળ સંબંધિત ક્ષેત્રફળ	02	02
12-પૃષ્ઠફળ અને ઘનફળ	06	06
13-આંકડાશાસ્ત્ર	14	16
14-સંભાવના	10	14
કુલ ગુણ	80	80

આત્મિયતા

Status કોઈના Mute થાય
પણતોય મનમા Buffering થાય
એજ સાચી આત્મિયતા....

Call કોઈના Egnore થાય
પણતોય word કાને બાજી જાય
એજ સાચી આત્મિયતા....

Request કોઈની Remove થાય...
પણતોય Story જોવા જીવ જાય
એજ સાચી આત્મિયતા....

Contact કોઈના Block થાય..
પણતોય Think ત્યાંજ દોડી જાય
એજ સાચી આત્મિયતા....

સમાજના Trend થી ધિક્કાર થાય,
internally ક્યાંક Accept થાય
એજ સાચી આત્મિયતા....

Ego મા ક્યાંક Reject થાય
પણ એકાંતમાં જે Accept થાય
એજ સાચી આત્મિયતા....

Relationમા સ્થિતિ ન જોવાઈ
પણ Worst Period મા દોડી જાઈ
એજ સાચી આત્મિયતા....

જનમ દિવસે Status ન રખાય
તોય, By Heart pray થાય
એજ સાચી આત્મિયતા....

દશનામ
ક્વિઝ



દશનામીઓ માટે જરૂરી દશ જાણકારી...

૧. શિવમાર્ગ ચલાવનાર જગદ્‌ગુરૂ શ્રી શંકરાચાર્યજીના શરૂઆતમાં કેટલા શિષ્યો હતા?
(એ) ૨ (બી) ૩ <u>(સી)</u> ૪

૨. દશનામ ગોસ્વામી સમાજમાં સ્ત્રીઓની સમાધીનું પ્રતિક શું છે?
(એ) જ્યોતિ (બી) શિવલિંગ
<u>(સી)</u> ચરણ-કમલ

૩. દશનામ ગોસ્વામીના ફૂલ કેટલા છે?
(એ) સવા ત્રણ (બી) ચાર
<u>(સી)</u> સાડા ત્રણ

૪. દશનામ ગોસ્વામીના પ્રકાશ ભાલાઓ કેટલા છે?
<u>(એ)</u> ૪ (બી) ૨ (સી) ૩

૫. શકિત પુજન પાઠમાં વીર ગાદી કઈ દિશામાં હોય છે?
(એ) પૂર્વ દિશામાં (બી) દક્ષિણ દિશામાં <u>(સી)</u> ઉત્તર દિશામાં

૬. આમાંથી દશનામ ગોસ્વામીનો મઠ કયો છે?
(એ) ગીતા મઠ <u>(બી)</u> ગોવર્ધન મઠ
(સી) કેશરી મઠ

૭. ગિરી - પર્વત - સાગરના મઠનું નામ શું છે?
<u>(એ)</u> જ્યોતિર મઠ (બી) શૃંગેરી મઠ
(સી) શારદા મઠ

૮. ગિરીની મઢીઓ કેટલી છે?
(એ) ૪ (બી) ૧૬ <u>(સી)</u> ૨૭

૯. દશનામ ગોસ્વામીના મઠ કેટલા છે?
(એ) ૧૬ <u>(બી)</u> ૪ (સી) ૮

૧૦. દશનામ ગોસ્વામીના દેવી હિંગળાજ માતાજીનું મુળ સ્થાનક કયાં આવેલું છે?
<u>(એ)</u> પાકિસ્તાન (બી) ચીન (સી) ભારત

शिवावतार भगवत्पाद आदि शंकराचार्य द्वारा संस्थापित मठ–मंदिर व्यवस्था की झलक

उत्तर ज्योतिर्मठ
त्रोटकाचार्य
वेद अथर्ववेद

क्षेत्र - बद्रिका
गोत्र - भृगु
तीर्थ - अलकनन्दा
गिरि, पर्वत, सागर

क्षेत्र - पुरुषोत्तम
गोत्र-कश्यप
वन, अरण्य

गोवर्धन मठ पूर्व
पद्मपादाचार्य
वेद ऋग्वेद

देवी- पूर्णागिरि
देव- नारायण
सम्प्रदाय - आनन्दवार



देव - जगन्नाथ
देवी - विमला
सम्प्रदाय- भोगवार,
तीर्थ - महोदधि

देव- सिद्धेश्वर
देवी- भद्रकाली
सम्प्रदाय- कीटवार
तीर्थ- गोमती

देव - आदिवाराह
देवी - कामाक्षी
सम्प्रदाय- भूरिवार
तीर्थ - तुंगभद्रा

पश्चिम शारदा मठ
हस्तामलकाचार्य
वेद सामवेद

क्षेत्र - द्वारका
गोत्र-अविगत
तीर्थ, आश्रम

क्षेत्र - रामेश्वरम्
गोत्र-भूर्भुवः
सरस्वती, पुरी, भारती

श्रृंगेरी मठ दक्षिण
सुरेश्वराचार्य
वेद यजुर्वेद

गिरी बापू राजकोट गुजरात से : +91 92757 00108



રોગપ્રતિકારક શક્તિને કુદરતી રીતે બુસ્ટ કરો...

ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર



એકંદર આરોગ્ય માટે મજબૂત રોગપ્રતિકારક શક્તિ જાળવવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને કુદરતી રીતે વધારવા માટે અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે:

- **સંતુલિત આહાર લો:**

તમારા ભોજનમાં વિવિધ પ્રકારના ફળો, શાકભાજી, આખા અનાજ અને પ્રોટીનનો સમાવેશ કરો. ખાટાં ફળો (સંતરા, લીંબુ), લસણ અને પાલક જેવા ખોરાક ખાસ કરીને ફાયદાકારક છે.

- **સક્રિય રહો :**

નિયમિત કસરત કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં મદદ કરે છે, બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે અને શરીરના વજનને નિયંત્રિત કરે છે.

- **પૂરતી ઊંઘ લો :**

તમારા શરીરને રિપેર કરવામાં અને પુન: કાર્યરત કરવામાં મદદ કરવા માટે દરરોજ રાત્રે 7-8 કલાકની ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘનું લક્ષ્ય રાખો.

- **સ્ટ્રેસ મેનેજ કરો :**

ક્રોનિક તણાવ તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી બનાવી શકે છે. ધ્યાન, ઊંડા શ્વાસ અથવા યોગ જેવી આરામની તકનીકોનો અભ્યાસ કરો.

- **હાઈડ્રેટેડ રહો:**

પુષ્કળ પાણી પીવાથી ઝેર બહાર કાઢવામાં મદદ મળે છે અને રોગપ્રતિકારક કાર્યને ટેકો મળે છે.

આ આદતોનો અમલ તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત અને સ્થિતિસ્થાપક રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. સ્વસ્થ રહો.

બોધ
કથા



નીતિ હંમેશા સાચી રાખો...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક વૃદ્ધ મહિલા હતી જેની ઉંમર 75 વર્ષની હતી તે એકલી રહેતી કોઇ વારસદાર ન હતો તે કોઈ સારા એપાર્ટમેન્ટમાં રહેતી હતી.

હવે તેના ફ્લેટ પર એક વેપારીની નજર હતી તે વૃદ્ધ મહિલાને મળ્યો અને એવું નક્કી કર્યું કે તમે જ્યાં સુધી જીવો ત્યાં સુધી હું તમને નક્કી કરેલ રૂપિયા દર મહિને આપીશ. અને જ્યારે તમારું મૃત્ય થાય ત્યારે તે ફ્લેટ મારો થઈ જશે. હવે દર મહિને રોકડા રૂપિયા વેપારી આપે અને સહી કરાવી લે.

હવે બન્યું એવું કે 20 વરસ વકીલે તે વૃદ્ધને ફ્લેટની બજાર કિંમત કરતાં ડબલ રૂપિયા આપી દીધા હતા.

થોડાંક સમયમાં વેપારીનું આકસ્મિક મૃત્યુ થયું.

વૃધ્ધ મહિલા જીવતી હતી. કહેવાનો અર્થ એવો છે કે કોઈપણનું હરામનું પડાવી લેવાની તમારી દાનત હોય ત્યારે કુદરતના ચોપડે તેનો ન્યાય ચોક્કસ થતો હોય છે.

કહેવત છે ને કે લોભે લક્ષણ જાય.



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

- આજ મેં ફરી એકવાર સાબિત કરી દીધું કે દુનિયા ગોળ છે..

  પહેલા ગેસ ઉપર ચા બને છે. અને ચા પીધા પછી ગેસ બને છે.

• • •

- મારી અંગ્રેજી તો શરૂઆતથી જ કમજોર હતી.

  મને લાગતું હતું કે કારપેન્ટર એટલે..

  જે કાર ને પેઈન્ટ કરે છે તે..

• • •

- ટિકિટ ચેકર: અરે અમ્મા જી, તમારી ટિકિટ ધીમી ટ્રેનની છે, તમે ફાસ્ટ ટ્રેનમાં કેવી રીતે બેઠા..??

  અમ્મા: અરે, આમાં મારો શું વાંક છે, જઈને તારા ડ્રાઈવરને કહે કે ગાડી ધીમી કરે....!!

• • •

- ક્યારેક જ્યારે હું તેના વિશે વિચારું છું, ત્યારે મને ડર લાગે છે કે કોઈ દિવસ ઓનલાઈન શોપિંગ એપ્સ બોલવા ના માંડે કે, જ્યારે તમારે કોઈ વસ્તુ ખરીદવાની જ નથી તો પછી આખો દિવસ તેને જોવાનો શું ફાયદો....!!

• • •

- આ એક અદ્ભુત બેઈજ્જતી છે ...

  સરલા (ટેક્સી ડ્રાઈવરને):- એરપોર્ટ જવાનું ભાડું કેટલું હશે..?

  ટેક્સી ડ્રાઈવર: 500 રૂપિયા હશે મેડમ..

  સરલા: અને મારા પતિ પણ સાથે આવે તો કેટલો ખર્ચ થશે?

  ટેક્સી ડ્રાઈવરઃ તો પણ 500 રૂપિયા જ પડશે મેડમ..

  સરલા (પતિને): જુઓ, મેં તમને કહ્યું હતું ને કે, તમારી કોઈ વેલ્યૂ નથી...!!

• • •

- શિક્ષકે વિધ્યાર્થીઓને પૂછ્યું, એક ખેતર ખેડતા બે જણાંને ચાર દિવસ લાગે, તો એજ ખેતર ખેડતા આઠ જણને કેટલા દિવસ લાગે?

  ભૂરો ઊભો થઇ ને બોલ્યો, સાયબ પહેલા એ તો કહો, એ ખેડેલું ખેતર ફરી ખેડનાર એ ડોબાઓ છે કોણ?

• • •

- માસ્ટર: સ્કૂલે આવો, તમારો છોકરો સ્કૂલમાં બહુ તોફાન કરે છે..

  પિતા: એ તો ઘરમાં પણ તોફાન કરે છે, અમે કોઈ દિવસ તમને બોલાવ્યા?

હેલ્થ
ટીપ્સ





ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

વારંવાર થતી એસિડીટી અને છાતીની બળતરાથી છૂટકારો મેળવવા માટે આ ૧૦ ફેરફાર કરો...

છાતીમાં બળતરા અને એસિડીટી (મેડિકલની ભાષામાં ગૈસ્ટ્રો એસોફૈગલ રિફ્લેક્સ ડિજીજ - જીઈઆરડી) ખોટી ખાવની આદત અને વધુ મસાલેદાર ખાવાના શોખીન લોકોમાં આ એક સામાન્ય વાત છે. લગભગ દરેક વ્યક્તિ જે પેટના ખટાશપણા, છાતીમાં બળતરા, દર્દ અને વારંવાર પેટ ખરાબ થવાની સમસ્યાઓથી પીડાવ છો તે જલદી આરામ માટે એંટાસિડ પર નિર્ભર રહે છે.

જોકે એંટાસિડથી તમને એક કલાકમાં આરામ મળી જાય છે પરંતુ તેના સાઈડ-ઈફેક્ટસ પણ હોય છે જે તમારા પાચન તંત્રને લાંબા સમય માટે અસર કરે છે.

જો તમે તમારી લાઈફસ્ટાઈલમાં આ ૧૦ બદલાવ લાવો તો તમે વારંવાર થવાવાળી એસિડીટી અને છાતની બળતરાની સમસ્યાથી છૂટકારો મેળવી શકો છો.

1 સ્વાસ્થ્યકારક ખાવાનુ ખાઓ:

જો તમને વારંવાર એસિડની સમસ્યા થતી હોય તો કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થ છે જેને તમારે તમારા ખોરાકમાંથી દૂર કરવા પડશે. મસાલેદાર ખાવાનું જેવું કે સમોસા, બર્ગર, ચિપ્સ, અને ડેઝર્ટસ અને મિઠાઈઓ જેવી કે ચોકલેટ, ડોનટ્સ, કેક્સ વગેરે એસિડીટીના મુખ્ય કારણ છે. જો તમને નિરંતર એસિડીટી રહેતી હોય તો તમે ખાટાં ફળો જેવા કે ઓરેન્જ, દ્રાક્ષ, લીંબુ વગેરેનું પણ સેવન ના કરવું જોઈએ કેમ કે એસિડની વધારે માત્રાના કારણે આ ફળ તમારા માટે વધારે નુકશાનકારી થઇ શકે છે.

2 તમારા ખાવાની રીત બદલો:

તમે શું ખાઓ છો તેની સાથે જ તમે કેટલું ખાઓ છો તે પણ મહત્વપૂર્ણ છે. તમારા ખાવાની માત્રા મુખ્ય રૂપથી તમારા પાચન તંત્રને પ્રભાવિત કરે છે. જે લોકોને બે વખત ખાવાની વચ્ચે વધારે સમયનું અંતર હોય છે તેને ઓવરઈટિંગની આદત હોય છે. ઓવરઈટિંગથી પાચન તંત્ર પર દબાણ આવે છે જેનાથી વધારે એસિડ બને છે. તેના કરતા તમે થોડા થોડા અંતરે ત્રણ કે ચાર વખત ખાવાનું ખાઓ.

3 ધીમે ખાઓ:

ડાઈજેસ્ટિવ ડિજીજ વીક ૨૦૦૩ માં પ્રસ્તુત રીપોર્ટના અનુસાર જે લોકો ખોરાક ખાવામાં ૩૦ મિનિટ લે છે તેનામાં એસિડ રિફ્લક્સ ૮.૫ વખત થાય છે પરંતુ જે લોકો ૫ મિનિટમાં જ ખાવાનું ખાય છે તેમાં તે ૧૨.૫ વખત હોય છે. શોધકર્તાઓના અનુસાર ઓવરઈટિંગથી પેટમાં ખાવાની માત્રા વધારે એકત્રિત થઈ જાય છે જે વધારે એસિડ ઉત્પન્ન કરવાનું કારણ બને છે.

4 જમીને તરત જ ઊંઘો નહીં :

જ્યારે તમે મોડેથી જમો છો ત્યારે તમે થાકેલા હોવ છો અને ૧ કલાકની અંદર જ તમે સૂઈ જાઓ છો. આ આદતને બદલવી જોઈએ. જ્યારે તમે ઊંઘો છો ત્યારે તમારા શરીરની બધી જ ક્રિયાઓ ધીમી થઈ જાય છે. જેનાથી એસિડીટી જેવી સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે. એટલા માટે સૂવાના ૨-૩ કલાક પહેલા જમી લો.

5 ફિટ રહો :

મોટાપો પોતાની સાથે કેટલીયે બીમારીઓને લઈને આવે છે, એસિડીટી પણ તેમાની એક છે. ન્યૂ ઇંગ્લેન્ડ ઓફ મેડિસિનમાં પ્રકાશિત સ્ટડીના અનુસાર જે મહિલાઓ જાડી છે તેનામાં પાતળી મહિલાઓની જગ્યાએ એસિડીટીના લક્ષણ વધારે મળી આવે છે.

6 વધુ પાણી પીવો :

એસિડીટી થાય ત્યારે પાણી એક સારી દવાની જેમ કામ કરે છે. તે ના ફક્ત એસિડીટીને મટાડે છે પરંતુ તેના પાચનમાં પણ કેટલાય સ્વાસ્થ્યકારક ફાયદા છે. એસિડ દૂર કરવાવાળી દવાઓના મુકાબલે પાણી વધુ અસરકારક છે. એક ગ્લાસ પાણી પીધું તેમાં ૧ મિનિટમાં જ ગૈસ્ટ્રિક પી4 (4 થી વધારે) વધ્યું જ્યારે કે એસિડ દૂર કરવાવાળી દવાઓથી તેટલો જ પ્રભાવ ૨ કલાકમાં થયો.

7 ચા ના પીવો :

ચા, કોફી, કોલા વગરે કૈફીનવાળા પીવાના પદાર્થ એસિડીટીના કારણ બને છે.

પરંતુ કોફી અને કૈફીનથી ગૈસ્ટ્રીક પીએચમાં પરિવર્તન થાય છે તેનું કોઈ પ્રમાણ નથી પરંતુ એસિડીટીના પેશન્ટને પહેલી વારમાં જ કૈફીન વાળા પીણાં વધારે ના લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે કેમ કે કેટલીક વ્યક્તિઓમાં તેનો પ્રભાવ થઇ શકે છે કેટલાકમાં નહીં. એટલા માટે જો તમને લાગતું હોય કે કોફીથી તમને એસિડીટીની સમસ્યા થાય છે તો તેને ના પીવો.

8 આલ્કોહોલની માત્રા ઓછી લો :

કેટલીક સ્ટડીઝ દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે આલ્કોહોલ અને એસિડીટીમાં સીધો સંબંધ છે. આલ્કોહોલ ગૈસ્ટ્રિક મ્યૂકોજને સીધું પ્રભાવિત કરે છે. તે ભોજનની નળીમાં એસિડ આવવાનું કારણ પણ બને છે.

9 સ્મોકિંગ છોડો :

એસિડીટીથી પીડિત લોકો માટે સિગરેટ ઝેર સમાન છે. સિગરેટમાં નિકોટીન હોય છે જે પેટની સ્તરને પ્રભાવિત કરે છે. આ પણ ભોજનની નળીમાં એસિડ આવવાનું કારણ બને છે.

10 સૂવાની રીત બદલો :

રાત્રે ઉંઘતી વખતે ઓશિકાનો ઉપયોગ કરવાથી અને માથાને ઉંચુ રાખવાથી એસિડીટીના પ્રભાવને ઓછો કરી શકાય છે. એક સ્ટડીમાં જણાવ્યું છે કે જે લોકો માથું ઉંચુ કરીને સૂઈ જાય છે તેમનામાં એસિડ નીકળવાની સમભાવના (એસિડ ક્લિયરેંસ) ૬૭ પ્રતિશત હોય છે.

ચિત્ર
સંદેશ

લોકો તેમના **ફોન** ના **કેદી** છે,
તેથી જ તેમને **સેલ ફોન** કહેવામાં આવે છે..!



PEOPLE ARE **PRISONERS** OF THEIR **PHONES**,
THAT'S WHY THEY ARE CALLED **CELL PHONES..!**

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **સપ્ટેમ્બર–૨૦૨૪**નો **૨૭મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ–મેગેઝીના અંકો સમાજના હજારો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ
સરક્યુલર

''સમાજશ્રેષ્ઠી વિશેષાંક''

ૐ નમો નારાયણ,

સુજ્ઞ જ્ઞાતિજનો,

આપ સૌને જણાવતા આનંદ થાય છે કે દશનામ ગોસ્વામી સમાજના પ્રસિદ્ધ ઈ-મેગેઝિન **''દશનામ સરક્યુલર''** દ્વારા દશનામ ગોસ્વામી સમાજનું નામ રોશન કરતા વિવિધ ક્ષેત્રના મહાનુભાવો તેમજ નિ:સ્વાર્થ ભાવે સમાજ સેવા કરતા ગુજરાતભરના મહાનુભાવોનો જીવન પરિચય આપતો વિશેષાંક **''સમાજશ્રેષ્ઠી વિશેષાંક-૩''**ની તડામાર તૈયારીઓ ચાલી રહી છે.

આપ કોઈપણ વૈવિધ્યપૂર્ણ કામગીરી બજાવી રહ્યા હોવ, તો સંપર્ક કરવો. દેશ-વિદેશમાં વસતા લાખો દશનામીઓ સુધી આપની સુંદર કામગીરી પહોંચે એવો અમારો નમ્ર પ્રયાસ છે.

વડીલોનો કંઈક અલગ ઈતિહાસ હોય, પાળિયાઓ, જીવંત સમાધિઓ, શૂરવીરો, ઐતિહાસિક મંદિરો, આઝાદીમાં યોગદાન હોય, સમાજ સેવક, નેતા, સંઘ, ક્રિકેટર, યોગ, ભજન, કથાકાર કે કલાના કોઈપણ ક્ષેત્રમાં આપનું યોગદાન હોય તો સંપર્ક કરશોજી.

જય દશનામ...

ૐ નમો નારાયણ.

તંત્રીશ્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
(M.: 98985 50833)

સહતંત્રીશ્રી
રમેશપુરી ઉમેદપુરી ગોસ્વામી "સારથિ"
(M.: 99878 22505)

e-mail : dashnamcircular@gmail.com

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.